
员工情绪与压力管理



主要内容

一、情绪与情绪管理

- 1.1. 情绪定义;
- 1.2. 情绪三要素和情绪ABC理论;
- 1.3. 人四种基本情绪;
- 1.4. **EQ情绪管理**;

二、压力与压力管理

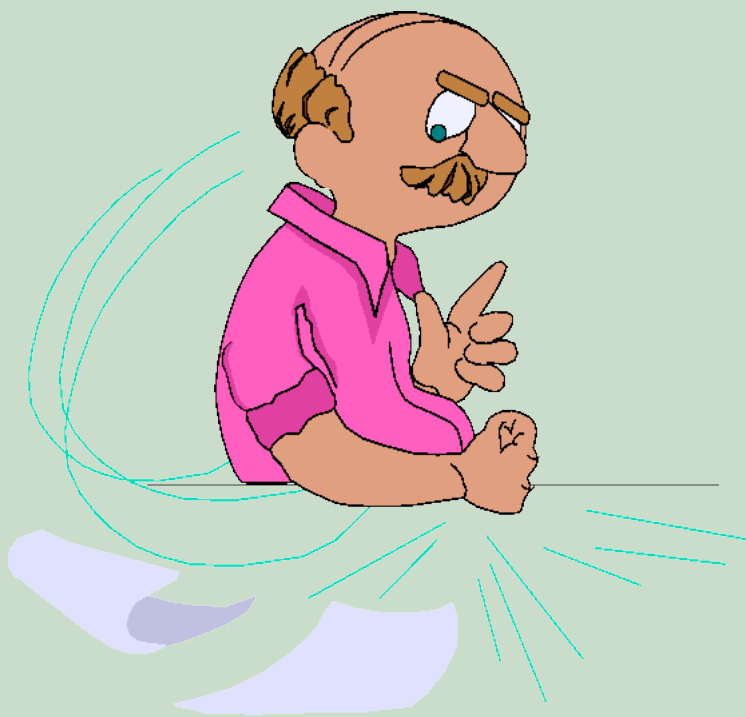
- 2.1. 压力定义;
- 2.2. 压力起源;
- 2.3. 压力与行为表现;
- 2.4. 压力管理实现路径;

三、情绪与心理健康

- 3.1. 情绪与心理健康和保健;
- 3.2. 情绪与压力管理总结。



序言：当代人缺乏什么？



1、缺乏 _____

智慧； _____

2、缺乏 _____

感觉；

3、缺乏

能力；



一、情绪与情绪管理



1.1. 情绪定义

1、所谓情绪是指个体被激起一个状态，主要反应了客观现实与人需要之间关系。

☞ 是一个 **体验**;

☞ 是生理需要和社会需要是否得到满足一个 **反应**;

☞ 是我们 **主观感受**;

☞ 是我们内在 **情感波动**;

☞ 是一个 **能量**。

2、每个人因其主观状态、主观期望不一样，对一样事物情绪体验是各不相同。

故事1:寻找最好居住地

1.1.1. 情绪外延

- 3、情绪反应包含：面部表情、身体姿势、说话音调、自我描述
情绪状态：心境、激情、应激；
- 4、情绪包含“对人”和“对己”两个方面。
- A、对己：感知、认识、了解、表示、控制、应付自己情绪。
- B、对人：感知、体会、识别、应对他人情绪。
- C、一个人不但要学习管理自己情绪，还要学习怎样面对他人情绪。



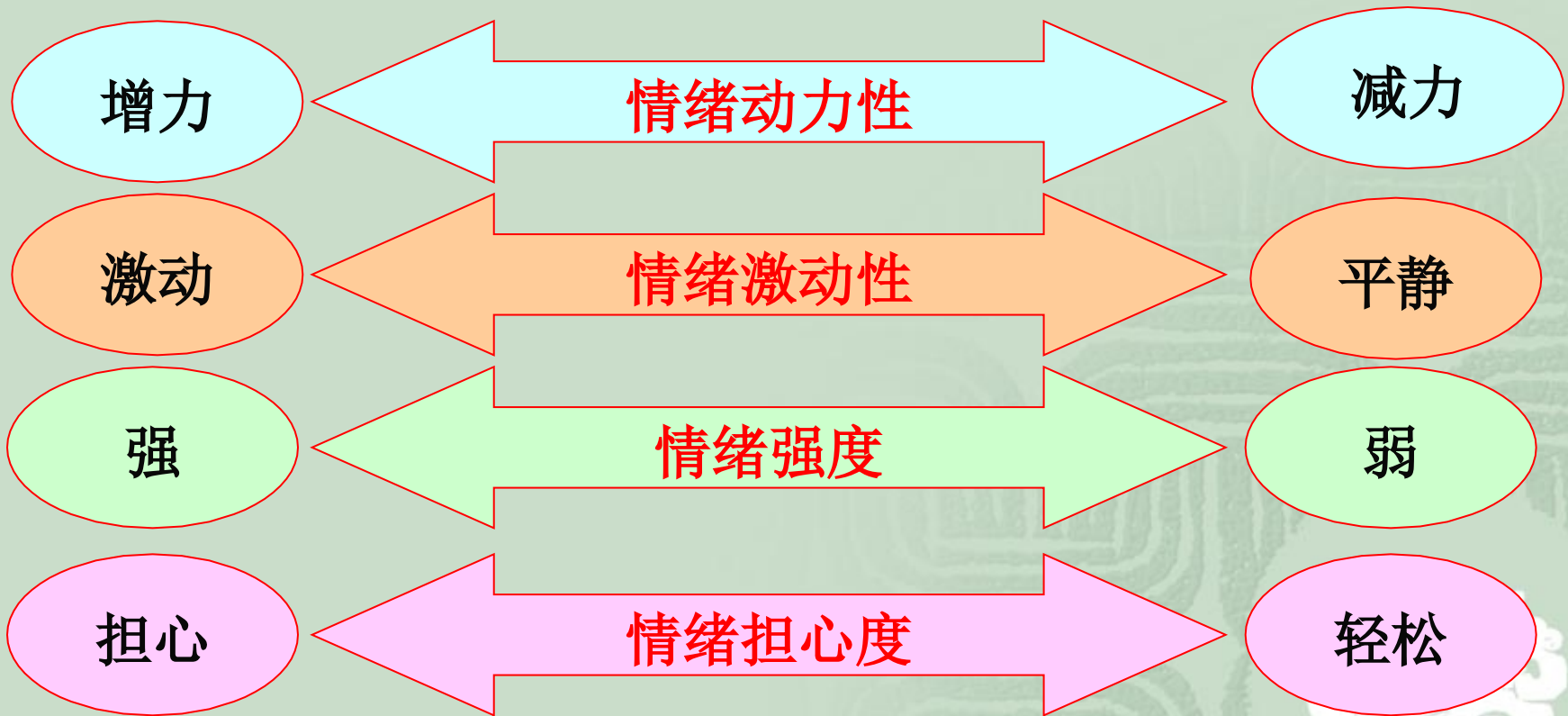
1.1.2. 情绪了解

思索2:

情绪、情感与心境联络与区分；

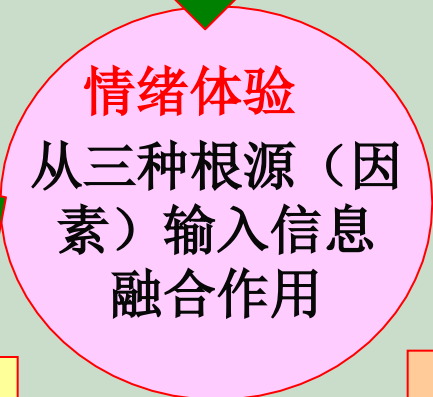


1.1.3. 情绪两级性



1. 2. 情绪三要素

(认知原因)
过去经验回想和对当前情境估价唤起信息输入



(生理原因)
内部器官和骨骼肌对大脑皮层信息输入

(刺激原因)
来自感觉器官外部刺激对大脑皮层信息输入

- 1.主观体验:**
一个人内心感受;
- 2.生理唤醒:**
内部生理反应过程;
- 3.外部表现:**
外部反应,情绪表示。

思索3:

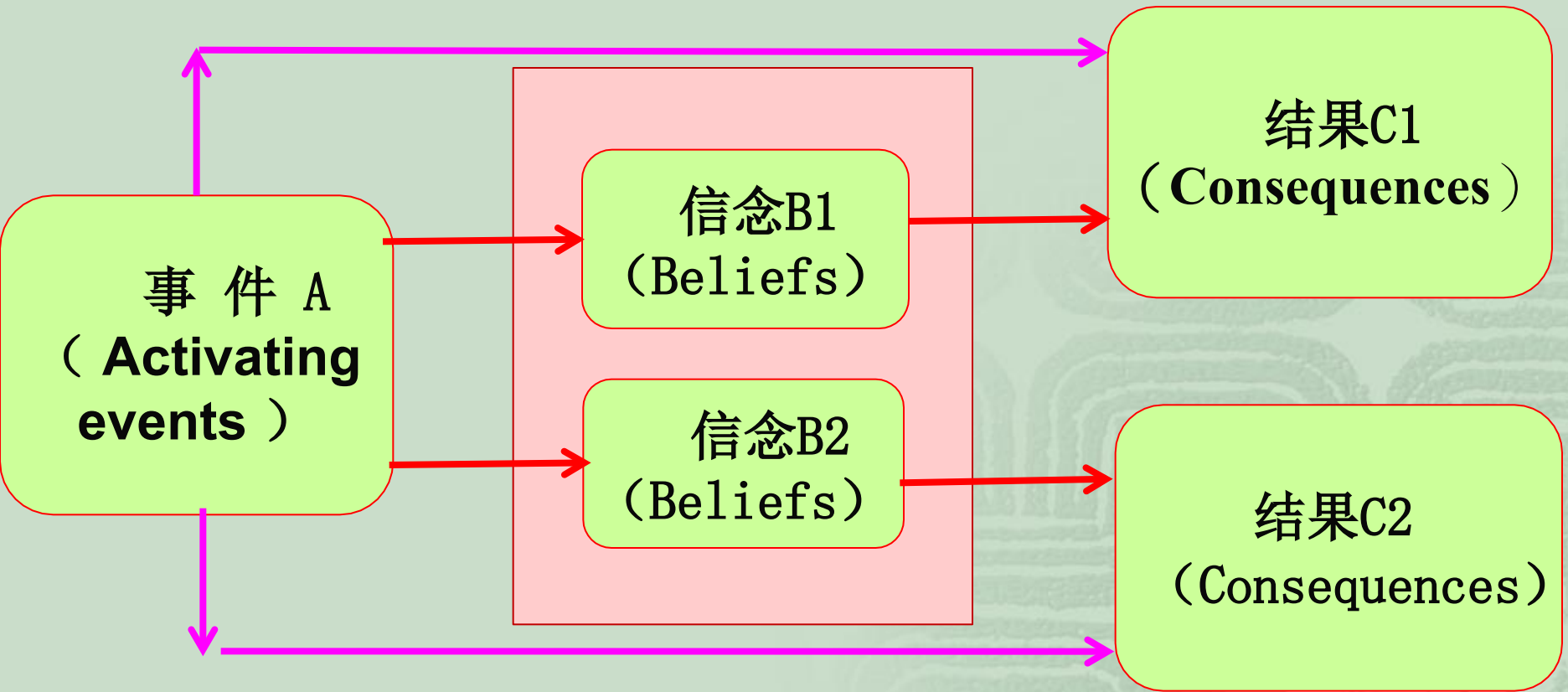
对一样事情，为何不一样人会有不一样情绪表现呢？



因为每个人看问题**角度**和**态度**不一样

1. 2. 1. 情绪ABC理论

判断造成信念；信念造成情绪；情绪造成困扰



有位秀才第三次进京赶考，住在一个经常住店里。考试前两天他做了三个梦，第一个梦是梦到自己在墙上种白菜，第二个梦是下雨天，他戴了斗笠还打伞，第三个梦是梦到跟心爱的表妹躺在一起，不过背靠着背。

这三个梦似乎有些深意，秀才第二天就赶快去找算命解达。

算命一听，连拍大腿说：“你还是回家吧。你想想，高墙上种菜不是白费劲吗？戴斗笠打雨伞不是多此一举吗？跟表妹躺在一张床上了，却背靠背，不是没戏吗？”秀才一听，心灰意冷，回店收拾包袱准备回家。

店老板非常奇怪，问：“不是明天才考试吗，今天你怎么就回乡了？”秀才如此这般说了一番，店老板乐了：“哟，我也会解梦。”

我倒以为，你这次一定要留下来。你想想，墙上种菜不是高种吗？戴斗笠打伞不是说明你这次有备无患吗？跟你表妹背靠背躺在床上，不是说明你翻身时候就要到了吗？”秀才一听，更有道。

于是精神振奋地参加考试，竟然中了个探花。

启示： 主动人，象太阳，照到哪里哪里亮，消极人，象月亮，初一十五不一样。想法决定我们生活，有什么样想法，就有什么样未来。

1. 2. 2. 情绪ABC理论基本观点

1、人情绪不是由某一诱发性事件本身所引发，而是由经历了这一事件人对这一事件解释和评价所引发。

2、在ABC理论模式中，

A是指诱发性事件 (Activating events)；

B是指个体在碰到诱发事件之后对应而生信念 (Beliefs)，
即他对这一事件看法、解释和评价；

C是指特定情景下，个体情绪及行为结果 (Consequence)。

通常人们会认为，人情绪行为反应
是直接由诱发性事件A引发，即A引发了C。

ABC理论则指出，诱发性事件A只是引发情绪及行为反应间接原因，而人们对诱发性事件所持信念、看法、解释B才是引发人情绪及行为反应更直接原因。

1.3. 墨非定律

- (1) 凡是可能犯错都会犯错；
- (2) 总是在最不可能犯错地方；
- (3) 不论您估算多少时间，计划完成都会超出期限；
- (4) 不论您估算多少开销，计划花费都会超出预算；
- (5) 您做任何事情之前，都必须先做一些准备工作。

1.4. 人四种基本情绪

情绪气象站

人的基本情绪：

喜

怒

哀

惧

良好情绪是身心健康维生素



七情
六欲

?

1.4.1. 情绪基本形式解析

喜悦——是一个追求并到达目标时产生**满足**体验。

愤恨——是因为受到干扰而使人不能到达目标时产生体验。

恐惧——企图**摆脱、逃避**某种危险情景时产生体验。

悲伤——失去心爱对象或愿望**破灭**、理想**不能实现**时产生体验。

很多情绪都是复合情绪——由各种情绪组成



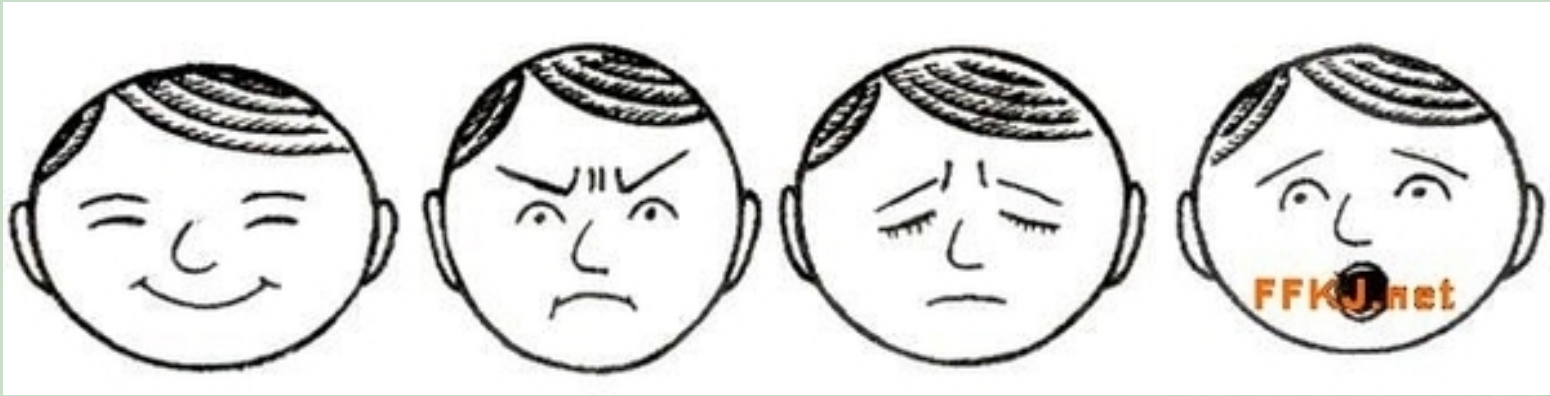
喜

怒

哀

惧

1.4.2. 人基本情绪表情



喜难过，怒伤肝，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾



1.4.3. 人四种基本情绪解析



愉悦、欣喜、欢乐、开心、喜悦、满意、舒心
狂喜、心旷神怡、兴高采烈、手舞足蹈、欢欣鼓舞、满面春风、眉开眼笑、扬眉吐气……



愤恨、生气、生气、暴跳如雷、盛怒、气恼、恼羞成怒、大怒、七窍生烟、怒发冲冠、怒目而视、咬牙切齿、忿忿不平……



悲伤、哀伤、难过、悲痛欲绝、垂头丧气、伤感、泪流满面、难过、失望、哀痛、悲伤、遗憾……



害怕、恐惧、担心、不寒而栗、提心吊胆、胆战心惊、心悸、仓惶、担心、手足无措、草木皆兵、慌张不安……

思索5： 以下表现是哪一个情绪？

漫卷诗书喜欲狂。
怒发冲冠。
哀民生之多艰。
风声鹤唳，草木皆兵。

练习

他们分
别描述是那
种情绪？

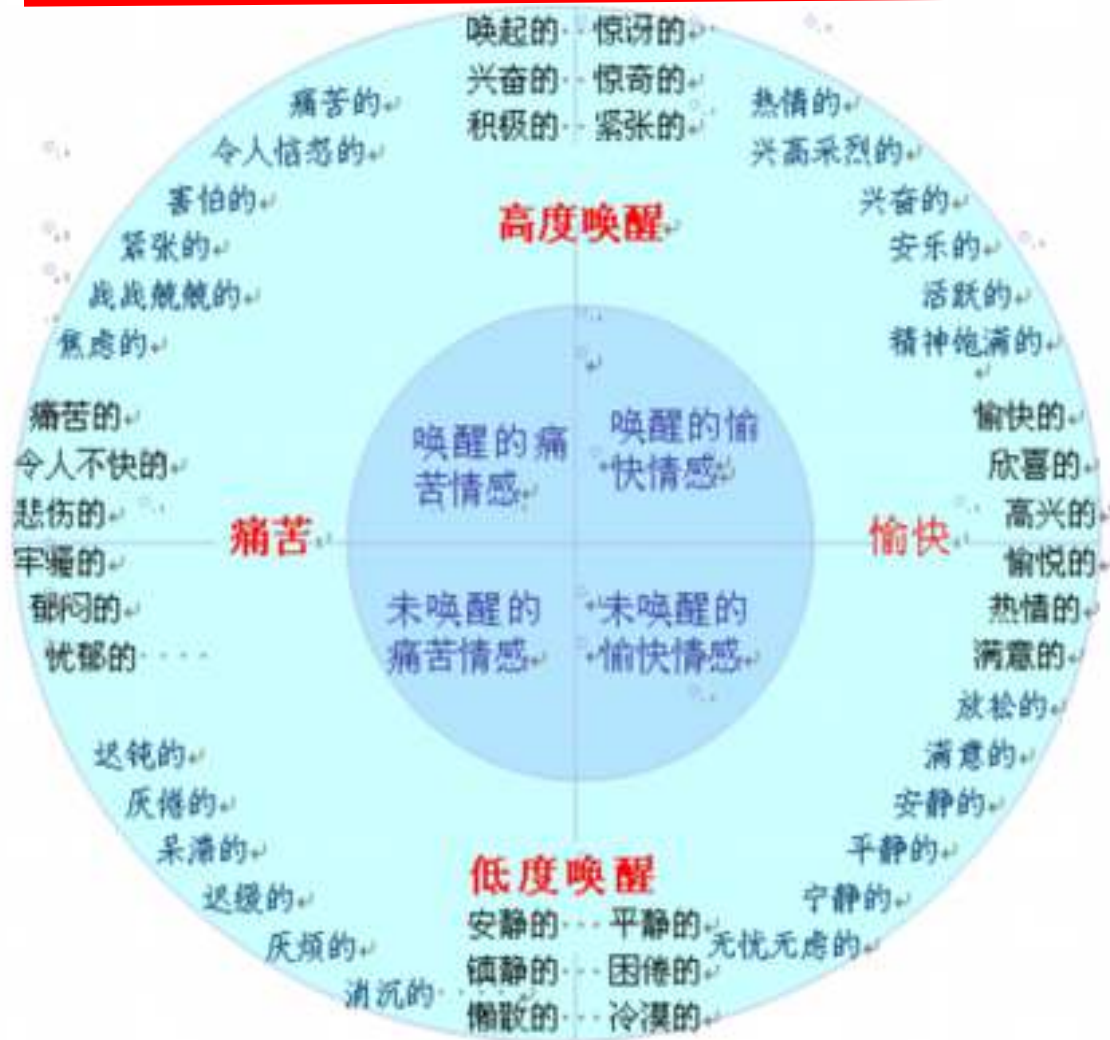
情绪是耗很能量

附：星座与情绪呈现、处理

星座类型	情绪表现程度	情绪处理能力
火象星座 白羊，狮子，射手	显形	差
风象星座 双子，天秤，水瓶	隐性	佳
水象星座 巨蟹，天蝎，双鱼	显形	差
土象星座 金牛，处女，摩羯	隐性	差

十二星座说明

1.5. 情绪体验结构



人生中只有5%比较精彩，也只有5%比较痛苦，另外90%都是在平淡中度过，而人都是被这5%精彩勾引着，忍受着5%痛苦，生活在90%平淡中。

白岩松

1.6. 情绪处理方法



1、转移注意力

转移话题；做别事情；
改变注意焦点；做感兴趣事情；
改变环境等。

2、合剪发泄情绪

在适当场所哭一场；
向他人倾诉；进行猛烈运动，
放声歌唱或大声喊叫等。

3、主动控制情绪

自我暗示；自我激励；
心理换位；学会升华等。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/578024072061006107>